

absolument supprimé, du moins réduit autant que possible. L'habitude de manger du pain aux repas, surtout en quantité, est du reste presque exclusivement française, et la proscription qui le concerne aurait beaucoup moins de raison d'être en Angleterre ou en Allemagne. Les obèses s'appliqueront donc à la perdre. Sont interdits ensuite tous les farineux : pois, haricots, lentilles, riz, pommes de terre, navets, carottes, betteraves, pâtisserie, macaroni, nouilles, vermicelle; les sucreries et les fruits sucrés (raisin, melon, pêches, abricots, prunes, poires, cerises douces). Jusqu'ici on reconnaît dans cette liste tout ce qu'il est d'usage d'interdire aux diabétiques. Mais, tandis que les graisses leur sont permises et même recommandées, ainsi que toutes les viandes et tous les poissons, la même licence ne peut être laissée aux obèses. Pour eux, les viandes grasses (porc, charcuterie, canards, oies, poulardes grasses, cailles, ortolans) et les poissons gras (anguille, saumon, tanche, alose) restent des aliments défendus, à plus forte raison les graisses sous toutes les formes (beurre, saindoux, huile, fritures, foie gras).

Le lait sera-t-il aussi prohibé? On l'a accusé de faire engraisser, et de fait on a recours à lui dans la suralimentation destinée à combattre l'amaigrissement. Mais en réalité il ne remplit ce but que s'il est associé à d'autres aliments, ou s'il vient s'ajouter en supplément à la ration normale. Car, si, pour l'enfant nouveau-né, le lait représente l'aliment complet par excellence, il est, quoi qu'on en ait pu dire, un aliment insuffisant pour l'adulte; tellement que le régime lacté absolu n'est longtemps supportable qu'à la condition expresse d'y ajouter des farineux. Autrement l'amaigrissement en est la conséquence presque fatale et l'on en peut tirer bon parti dans la cure de l'obésité. C'est sur ce fait que M. Bouchard a édifié son régime intensif ou de réduction rapide qui, du reste, en général, ne peut être maintenu que pendant une période limitée. Cette méthode consiste à donner au malade, par jour, 1250 grammes de lait, plus cinq œufs, le tout réparti en cinq repas. Dujardin-Beaumetz se contentait de prescrire le régime lacté absolu pendant vingt-quatre heures tous les trois jours, ce qui est plus supportable. Ce n'est que dans de pareilles conditions que le lait peut être recommandé aux obèses. Associé à l'alimentation journalière, il est plus nuisible qu'utile, à moins que l'usage n'en soit exigé par une complication rénale ou cardiaque; il est alors prescrit à titre de médicament diurétique.

M. Debove, dans un fait récemment communiqué à l'Académie de médecine¹ et qui mérite d'être rappelé ici, a su tirer, du lait d'abord,

1. Séance du 6 mars 1900.

puis des œufs associés aux légumes verts et aux fruits, un excellent parti. Le sujet en question, homme de cinquante ans littéralement perclus par une obésité extrême (147 kilogrammes) héréditaire, compliquée de gravelle, de goutte et d'albuminurie, perdit en moins d'un an 53 kilogrammes, grâce aux prescriptions suivantes : pendant sept mois, lait cru à doses décroissantes¹. Ce temps écoulé, la réduction ayant subi un temps d'arrêt et la constipation étant devenue opiniâtre, à la diète lactée on substitua l'alimentation suivante : œufs crus, légumes verts herbacés, salades herbacées et fruits crus à discrétion. Après cinq mois de ce régime, le résultat acquis se rapprochait suffisamment de l'idéal pour être considéré comme définitif : poids réduit à 94 kilogrammes, foie revenu à la normale, disparition des accès de goutte et de l'albuminurie, réveil de l'activité physique, morale et même sexuelle. Cet homme n'eût pu suivre pareil régime hors de l'hôpital et l'isolement apparaît comme la condition nécessaire de toute cure intensive. En ce qui concerne le maintien de la composition normale des humeurs, M. Debove accorde une valeur particulière aux aliments non modifiés par la coction ou la stérilisation. Aussi, lorsqu'il permet la viande, donne-t-il la préférence à la viande crue. Son action spécifique contre la tuberculose, expérimentalement prouvée par M. Ch. Richet, relève peut-être d'un principe analogue.

Restent donc, en résumé, en tête des aliments permis : la plupart des viandes, à condition qu'elles soient bien dégraissées, presque tous les poissons, les œufs, les légumes verts, indispensables pour éviter la constipation, résultat naturel de tout régime carné exclusif; enfin, un grand nombre de fruits sucrés; mais, en général, une prescription uniquement qualitative ne peut suffire. La fixation de la dose importe d'autant plus que l'homme, de même que les animaux, est susceptible d'engraisser en ne mangeant que de la viande, mais à discrétion. Ce rationnement est donc indispensable, quoique, dans la pratique, il se butte à de sérieuses difficultés. Aussi les régimes classiques guident-ils le malade en quelque sorte la balance à la main. On a vu que les doses de viande permises varient en moyenne de 250 à 300 grammes par jour.

On peut donc se fonder sur ces indications générales sans cependant vouloir s'appliquer à les prendre absolument à la lettre, tant les cas individuels sont d'habitude peu comparables entre eux. C'est ainsi qu'il est des malades chez qui la simple suppression du pain et

1. 1^{er} mois, 2 litres et demi par jour : réduction, 15 kilogrammes; 2^e mois, 2 litres : réduction, 7 kilogrammes; cinq derniers mois, 1 litre : réduction globale, 20 kilogrammes.

des potages, avec réduction des féculents, suffit à amener un résultat très appréciable, tandis que chez d'autres une diète rigoureuse est absolument indispensable. En tout cas, il est toujours dangereux de l'imposer d'emblée; on devra nécessairement adopter une progression décroissante méthodique.

Hygiène générale. — La vraie difficulté ne consiste pas à obtenir la réduction; chez des sujets dociles et courageux, l'amaigrissement se fait rarement attendre; mais en bonne thérapeutique, le but doit être atteint sans compromettre l'état général; la force dynamique, l'appareil digestif, le système nerveux ni le cœur n'en sauraient souffrir. Or l'écueil de la plupart des cures intensives d'inanition est de transformer des individus simplement pléthoriques en véritables malades. Il ne sera évité qu'en associant dans une large part, au régime alimentaire, les autres moyens d'action que l'hygiène met à la disposition du médecin, soit pour stimuler la nutrition et accroître les dépenses de l'organisme en activité, soit pour exagérer le rôle éliminateur de l'intestin et régler convenablement la désassimilation.

EXERCICE. — Tous les exercices du corps, spécialement ceux qui se prennent en plein air, sont recommandables aux obèses, mais à l'expresse condition qu'ils restent proportionnés aux forces de chacun, à l'âge et à l'état du myocarde qui aurait à souffrir de tout surmenage. Il est préférable que l'exercice soit pris le matin à jeun, comme Hippocrate déjà le recommandait, afin que l'organisme emprunte les matériaux de sa dépense, non aux aliments récemment ingérés, mais directement aux tissus. Quant au genre d'exercice qu'il convient de choisir, on s'inspirera surtout des goûts du malade et de sa condition; il est toujours profitable d'y attacher une distraction. Plus fréquemment, la difficulté consiste à concilier l'exercice avec les exigences d'une profession sédentaire. La marche est assurément à la portée du plus grand nombre, et l'on peut dire, sans exagération, que l'habitude de la voiture chez certains obèses riches, surtout chez les femmes, constitue un obstacle très sérieux à la cure. Comme prétexte de marche, la chasse rend en hygiène de grands services. La bicyclette est également recommandable en tant qu'exercice attrayant, à condition que la dose en soit sagement réglée. La gymnastique suédoise, l'escrime rendent journellement des services analogues; l'aviron, quand le pays et la saison s'y prêtent, mérite aussi d'être conseillé.

Le seul côté fâcheux de l'exercice est l'appétit et la soif qu'il éveille. On n'omettra jamais d'attirer sur ce point l'attention des malades. Cependant, si l'exercice modéré ou progressivement accru est, en principe, absolument utile, plus efficace même que les régimes alimentaires excessifs, il importe de rappeler que, chez certains

malades anémiques ou à cœur surchargé de graisse, on ne saurait y insister sans danger, car il en peut résulter des accidents nerveux ou des crises d'hyposystolie. Il y a donc lieu de n'appliquer qu'avec beaucoup de prudence et de discernement cet excellent moyen.

Le traitement de l'entraîneur anglais Maclaren qui, à un régime frugal approprié, associe par jour deux ou trois courses à pied de deux à trois heures chacune, à une allure aussi rapide que possible, ne peut s'adresser qu'à des individus jeunes, normaux, vigoureusement constitués; or les obèses ne sont jamais dans ces conditions. Il est, de même, évident que l'entraînement à bicyclette serait pour eux tout aussi périlleux.

Un point que nous ne saurions passer sous silence est ce qui a trait à la durée du séjour au lit et du sommeil. Nombre d'obèses sont de grands dormeurs, et il est tout aussi utile de leur rationner le repos que la nourriture. A cet égard, sept heures de sommeil représenteront le chiffre moyen que chacun s'efforcera de ne pas dépasser. Cette prescription sera corrélative de celles qui concernent l'exercice corporel.

AGENTS PHYSIQUES. — Parmi les moyens destinés à activer les échanges et la résorption des graisses, on peut ranger l'hydrothérapie, les frictions sèches et le massage.

Massage. — Le massage peut, à la rigueur, suppléer au défaut d'exercice pour ceux chez qui l'asthénie ou l'embonpoint extrême supprime toute possibilité de mouvement actif. Les séances en seront répétées chaque jour sur tout le corps et tout particulièrement sur les régions les plus surchargées de graisse. Il sera pratiqué soit à la main, soit à l'aide de rouleaux de buis de différentes formes appropriés à cet usage. Un autre mode ingénieux et pratique de massage est représentée par la douche d'air comprimé; elle produit aux points où on l'applique une dépression profonde et un véritable pétrissage des tissus qui lui sont soumis. Le massage de l'abdomen forme, avec les bains chauds et un régime alimentaire très sévère sur lequel nous ne reviendrons pas, un des principaux agents de la méthode de Schweninger¹. Suivant cette dernière, le massage fait trois fois par jour comporte trois temps principaux: tapotage, pincement, pétrissage. Le premier temps consiste à tapoter l'épigastre avec les deux poings, doucement d'abord, puis de plus en plus vigoureusement, cependant que le patient s'applique à faire de profondes inspirations. Pour réaliser le deuxième temps, l'opérateur saisit entre ses deux mains de larges tranches de la paroi abdominale, les comprimant le plus possible pour écraser les lobules

1. Voir ROMME, *Presse méd.*, 29 octobre 1898.